

# ルー回ウ飯：6人分

## 食 材:

1) 豚バラブロック	800g
2) 油ネギ	35g
3) 米	600g (4合)
4) 卵	6個
5) ニンニク	3粒 (小)

## 調味料:

1) 醤油	200cc
2) 酒	大さじ3
3) 五香粉(ウーシャンファン)	1g
4) 黒胡椒	小さじ1
5) 白胡椒	小さじ1
6) 粗糖	大さじ3
7) 鶏ガラスープの素	大さじ2
8) 水	1000cc

## 手 順:

- フライパンに火を起こし、弱火にしてから大さじ一杯の油をひく。油が熱くなったら油ネギを入れ、香りが出るまで炒めたら、別の皿へ取り出しておく。
- 豚肉(1cm幅に切ったもの)を入れ、肉が白くなり油が出るまで炒める(肉の臭みがなくなるまで)。みじん切りにしたニンニクを入れる。
- a)で炒めた油ネギを再びフライパンに投入し、醤油、酒、五香粉、黒白胡椒、粗糖、鶏ガラを入れ色がつくまで炒める。
- 水1000ccを加え、沸騰したら弱火にし、30分ほど煮込む(自分の好きな柔らかさになるまで)。煮込んだら火を止める。  
また、ゆで卵の殻をむき、汁の中に10分~15分煮込んでOK。

# ハマグリのごぼうのスープ：6人分

## 食 材:

- |         |              |
|---------|--------------|
| 1) ハマグリ | 400g         |
| 2) 生姜   | 少々（千切りにしておく） |
| 3) 小葱   | 3本（細切り）      |

## 調味料:

- |        |        |
|--------|--------|
| 1) 水   | 1000cc |
| 2) 酒   | 大さじ3   |
| 3) 塩   | 適量     |
| 4) ごま油 | 少々     |

## 手 順:

- 塩でハマグリを綺麗に洗う。
- 鍋に水1000cc、生姜をいれ、沸騰したら、ハマグリと調味料(酒、塩、ごま油)を入れる。

☆ 味は自分の好みで調節して可。

# ウーロン茶茶道体験

## 準備するもの:

茶船、茶海

急須 5人分用

茶葉 15g

茶杯(飲む用の湯飲み)、聞香杯(嗅ぐ用の湯飲み)、コースター  
各5組

## 手順:

- 1) 100度のお湯ができたなら弱火にしておく
- 2) お湯を急須に満タンに注いだら、すぐ茶海に注ぎ、聞香杯・茶杯に注ぎ、湯飲みを洗う。
- 3) 2杯目は、同様にお湯を注ぎ、蓋をしてから再度上から急須自体にお湯をかけ、15秒待ったら、茶海に注ぐ。その後、聞香杯に注いだら、茶杯に移し替え、先に聞香杯の匂いを嗅いだら飲む。

3回目は16-20秒

4回目は20-25秒

5回目は25-30秒

☆ 香りを楽しみながら飲みましょう。